



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2008/2009

<i>Fisiologia dello sport</i>	Crediti 3
	Docente Prof. Silvia Pogliaghi
	Ore lezioni frontali 24
	Anno 2008-09 Semestre 2°

Obiettivi del Corso

Conoscere la fisiologia dell'apparato digerente, con particolare riferimento alla digestione ed all'assorbimento dei cibi. Conoscere i concetti di fabbisogno basale, bilancio energetico, costo energetico delle attività motorie. Conoscere le classi di nutrienti e le loro fonti alimentari, le raccomandazioni per una dieta ottimale per persone sedentarie e per atleti di varie discipline. Evidenziare lo stretto legame tra alimentazione, metabolismo energetico e risposta fisica all'esercizio. Conoscere i concetti di integrazione e supplementazione alimentare ed i principali prodotti impiegati nei sedentari e negli atleti. Conoscere pregi e limiti dei regimi alimentari speciali proposti a fini ergogenici per diverse discipline sportive. Conoscere la risposta cardiovascolare all'esercizio muscolare.

Programma del Corso

- DIGESTIONE ED ASSORBIMENTO DEGLI ALIMENTI
- ENERGETICA
- LE CLASSI DI NUTRIENTI
- DIETA RACCOMANDATA IN PERSONE SEDENTARIE
- L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA
- UTILIZZO DI NUTRIENTI DURANTE ESERCIZIO FISICO
- INTEGRAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE ALIMENTARE
- EFFETTO ERGOGENICO DEGLI ALIMENTI
- DIETE ERGOGENICHE
- AGGIUSTAMENTI CARDIOCIRCOLATORI NEL LAVORO MUSCOLARE: FREQUENZA CARDIACA, GETTATA CARDIACA, CIRCOLAZIONE PERIFERICA, PRESSIONE ARTERIOSA

Modalità d'esame

L'esame è scritto ed orale: un test a risposta multipla sarà seguito, per chi raggiunga la sufficienza, da un colloquio orale.

Testi consigliati

"Alimentazione nello sport" Frank I. Katch, Victor L. Katch, William D. Mcardle

e-mail

silvia.pogliaghi@univr.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno

Ora